Gratis voedsel oogsten in de stad

Voor superfoods als gojibessen, cranberries en duindoornbessen betalen mensen grof geld. Maar heel veel van die gezonde vruchten zijn gratis te vinden in de natuur.

Anastasia Limareva op de open plek in het Leeuwarder Bos waar het voedselbos mogelijk komt.
Foto Marchje Andringa

Theo Klein

Leeuwarden | Anastasia Limareva (28) uit de Oranjewijk in Leeuwarden verbaast zich erover dat we alles in de supermarkt kopen, terwijl er heel veel gratis uit de natuur is te halen. En niet alleen vruchten en noten. ,,Paardenbloem, brandnetel, zuring, kaasjeskruid en nog heel veel meer planten zijn uitstekend als salades te eten. Ze bevatten ook vaak meer gezonde voedingsstoffen en mineralen dan ons gangbare verse voedsel. Bovendien weet je zeker dat ze niet behandeld zijn met pesticiden of andere schadelijke stoffen."

Mede om mensen bewuster te maken van wat de natuur aan voedselverscheidenheid heeft te bieden werkt Limareva hard aan de komst van een voedselbos in Leeuwarden. De gemeente is enthousiast en een plek, bij het Leeuwarder bos, is er al. Voorjaar 2015 kan de aanleg in principe beginnen.

De interesse voor het zo veel mogelijk in je eigen voedsel voorzien heeft de in Oekraïne geboren en getogen Limareva niet van een vreemde.

Iemands dood door paddenstoelen haalt de media. Maar voortijdige sterfte door overmatig cola drinken lees je niet in de krant

,,Mijn opa was directeur van een kolchoz (een collectieve boerderij ten tijde van de Sovjet-Unie, TK). Hij had, voor de term eigenlijk bestond, al veel interesse voor vergeten groenten uit ons land, zoals venkel en goudbes. En als kind van vier ging ik al mee paddenstoelen zoeken."

Een voedselbos is volgens Limareva een milieuvriendelijk landbouwsysteem met een hoge natuurwaarde. ,,Bijna alle bossen in Nederland zijn in feite plantages. Rijen naaldbomen vooral geplant voor de houtproductie. Een voedselbos is volgens de principes van een natuurlijk bos aangelegd, maar dan met planten, bomen en struiken die eetbare vruchten of blad hebben."

In een boekje dat ze onlangs voor Foodforestry Netherlands schreef somt zij liefst vijftig vruchten van bomen en struiken op die in zo'n bos uitstekend gedijen.

De Engelsman Robert Hart legde, geïnspireerd door natuurlijke bossen, in 1960 het eerste Europese voedselbos aan. Limareva: ,,In een echt natuurbos ontstaat een begroeiing die zo veel mogelijk planten en bomen optimaal laat profiteren van het zonlicht. Er vormt zich een gelaagdheid van hoge en lage bomen, struiken, kruiden en klimplanten en dergelijke. Zo zette Hart ook zijn bos op. Zijn visie was met wereldwijde aanleg van zulke bossen de honger te bestrijden. Met zulke bossen kunnen bewoners in landen waar vaak hongersnood heerst zelf voldoende voedsel verbouwen en hun levensstandaard verhogen."

Bij de aanleg van het bos maakte Hart wel een paar fouten. Veel bomen en struiken stonden te dicht op elkaar, met schimmels en plagen tot gevolg. Om nog enigszins voedsel uit het bos te oogsten was veel snoei- en onderhoudswerk nodig. Toch hebben we volgens Limareva heel veel huidige kennis over voedselbossen aan deze Europese voedselbossenpionier te danken.

En, geïnspireerd door Hart, legde Martin Crawford, ook een andere Engelsman, twintig jaar geleden een voedselbos aan dat nu het oudste voedselbos in Europa is. Met zijn stichting Agroforestry Trust gaf Crawford het voedselbosconcept bredere bekendheid.

Het waaide ook over naar Nederland, waar in 2009 het eerste voedselbos in Ketelbroek werd aangelegd. Inmiddels zijn er een stuk of zeven en komt, als het aan Anastasia Limareva ligt , volgend jaar het eerste in Fryslân. Na een jaar of drie kunnen de mensen er de eerste vruchten van plukken.

Het Friese bos wil zij verrijken met eetbare paddenstoelen, waterplanten en een permacultuurtuin. ,,Met die uitbreiding heb je een meer compleet voedselaanbod."

Anders dan Limareva leren Nederlanders niet van kinds af aan paddenstoelen zoeken. Dat levert het risico op dat een voedselbosbezoeker met giftige paddenstoelen thuiskomt. ,,Er zijn veel goede boeken met informatie over eetbare en niet eetbare paddenstoelen. En bij twijfel: niet eten. Het vervelende is dat iemands overlijden door paddenstoelen gelijk de media haalt. Maar het aantal voortijdige overlijdens door ongezond eten of een levenlang cola drinken lees je niet in de krant."

Hoeveel bos er nodig is om een stad als Leeuwarden te voeden is volgens haar lastig aan te geven. ,,Aan de Universiteit in Wageningen wordt onderzoek gedaan hoeveel mensen van een voedselbos kunnen leven, maar resultaten zijn nog niet bekend. Het voordeel van een dergelijk bos boven bijvoorbeeld een boomgaard is dat het veel minder kwetsbaar is. Bomen leveren nooit elk jaar dezelfde oogst op. Heb je alleen appelbomen dan heb je met een slecht appeljaar een probleem. Bij een voedselbos spreid je dat risico, dan zijn er bijvoorbeeld meer bessen of noten waar je je mee kunt voeden."

Bijna alle bossen in Nederland zijn in feite plantages. Rijen naaldbomen voor de houtproductie

Het voedselbos wordt voor iedereen toegankelijk. Limareva is niet bang dat bijvoorbeeld een enkeling er met een complete appeloogst van door gaat. ,,Zoals de natuur zijn vruchten met ons deelt, zo kunnen wij toch ook met elkaar delen? Het is de bedoeling dat Voedselbos Leeuwarden mensen inspireert om meer voedselbossen te planten. Proef ter plekke en laat anderen er ook van genieten. Wat ik vooral niet wil is een grote schutting om het bos en een hek met een slot."

Anastasia Limareva verzorgt in samenwerking met Netwerk Duurzame Dorpen (NDD) lezingen en workshops over voedselbossen. De volgende reeks is gepland in januari. Meer info op www.lucavera.wordpress.com en www.netwerkduurzamedorpen.nl

www.foodforestry.nl